

## Packliste für 4-Tages-Wanderungen in den Alpen

### **Was man zum Wandern an hat:**

Wanderhose mit abzipfbaren Beinen, Funktions-T-Shirt, Fleece-Pulli, Jacke, Bergsschuhe, Wandersocken, Hut<sup>1</sup>, Uhr mit Weckfunktion

### **Für abends und nachts auf der Hütte:**

Baumwoll-T-Shirt, Fleecejacke, Latschen, Socken, Skatkarten/Würfel o.ä., Kalender (für Tagebucheinträge) mit Adressbuch + Stift, kleine Taschenlampe<sup>2</sup>, Hüttenschlafsack, Schlafanzug<sup>3</sup>, Ohropax<sup>4</sup>

### **Für schlechtes Wetter sowie Wechselwäsche:**

Regenponcho<sup>5</sup>, Fleece-Schlauchtuch (als Schal / Sturmhaube), Handschuhe, Gamaschen<sup>6</sup>, Grödel<sup>7</sup>, lange Funktions-Unterhose<sup>8</sup>, Wechselunterhosen

### **Ausrüstung:**

Rucksack, Chestpack<sup>9</sup>, Teleskopstöcke, Sitzunterlage<sup>10</sup>, kleiner Karabiner<sup>11</sup>, Taschenmesser, kleines Fernglas, Fotoapparat mit leerer Speicherkarte und Ersatzakku

### **Kleine Apotheke:**

Halstabletten, Schmerztabletten, Pflaster (schon zugeschnitten), Mullbinde, sterile Binde

### **Waschzeug:**

Handtuch, Waschlappen<sup>12</sup>, "Waschsalon"<sup>13</sup> mit Zahnbürste, Zahncreme, Zahnputzbecher, kl. Fläschchen mit Duschgel, Deo<sup>14</sup>

### **Sonstiges:**

Wanderkarte, Kalender (mit Infos wie Hütten-Tel.-Nr. und Bahnverbindungen sowie für das Tagebuch führen), Personalausweis, Führerschein, Fahrzeugpapiere, Auto- und Hausschlüssel, DAV-Ausweis, Geld (ca. 150 €) ec-Karte, evtl. Kreditkarte, Handy (aufgeladen!), Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, Labello mit Sonnenschutz, Papiertaschentücher, einige Plastiktüten zum Einpacken der Sachen im Rucksack

### **Verpflegung:**

500 g Vollkornbrot (1/2 Kastenbrot), 200 g Schnittkäse (Edamer, Emmentaler o.ä.) in Tupperdose<sup>15</sup>, 2/3 Ring harte Bauernwurst<sup>16</sup> (200 g), 12 Müsli-Riegel, 4 Äpfel<sup>17</sup>, 1,5 Liter-Trinkflasche, 6 Teebeutel Früchtetee<sup>18</sup>, zu einem Sack genähtes Geschirrtuch<sup>19</sup>, kleines Schneidebrettchen<sup>20</sup>, 2 Tafeln Schokolade<sup>21</sup>, Bonbons

### **Zusätzlich für die Fahrt:** (Im Auto liegenlassen!)

Sandalen oder leichte Schuhe zum Fahren, etwas zu Essen für die Hinfahrt, 2 Flaschen Apfelschorle für die Hin- und Rückfahrt, Buch zum Lesen

Bei der **Verpflegung** gehe ich davon aus, dass man abends auf der Hütte warm isst. Zum Frühstück hole ich mir nur einen Pott Kaffee und esse etwas von mir dazu, da zum einen das Frühstück auf den Hütten meist nicht besonders gut, dafür aber umso teurer ist, und zum anderen ich morgens nur sehr wenig Hunger habe.

Ganz grob muss man mit folgenden **Preisen** auf den Hütten in Deutschland und Österreich rechnen: Matratzenlager AV-Mitglied 9 €, sonst 18 €; 0,5 l Bier/Radler/Apfelschorle 3,70 €; Bergsteigeressen 8 €; Abendessen 8-12 €; Pott Kaffee 4 €; 1 Liter Teewasser 2,50 €. In der Schweiz zahlt man für die Übernachtung ca. das Doppelte und für Getränke ca. 20 % mehr, das Abendessen gibt es oft nur als 3-Gang-Menü für 14-20 €.

<sup>1</sup> stattdessen ist auch eine Kappe oder ein anderer Sonnen- und Wetterschutz möglich

<sup>2</sup> Wenn man abends/nachts/morgens im Lager kein Licht anmachen kann, weil andere schon/noch schlafen

<sup>3</sup> Diesen Luxus leiste ich mir! Man kann natürlich auch in Unterwäsche schlafen.

<sup>4</sup> Wer schonmal mit einem schnarchenden Bergfreund im gleichen Lager gelegen hat, weiß Ohropax zu schätzen!

<sup>5</sup> Wenn du lieber in deiner Jacke schwitzt, dann solltest du statt des Ponchos eine Rucksackhülle mitnehmen!

<sup>6</sup> Kann man zu Hause lassen, wenn man sich sicher ist, dass kein Schnee liegt.

<sup>7</sup> Sehr nützlich bei Querung von Schneefeldern, evtl. auch bei steilen Grashängen.

<sup>8</sup> Leggings o.ä.; stattdessen kann auch eine Überhose mitgenommen werden.

<sup>9</sup> [www.chestpack.nl](http://www.chestpack.nl); Um Kamera, Fernglas usw. ohne Rucksackabsetzen zu erreichen; Alternative: Bauchtasche

<sup>10</sup> Nützlich bei kaltem und nassem Wetter, damit bei Pausen der Allerwerteste warm und trocken bleibt.

<sup>11</sup> Damit lassen sich kleine Dinge (z.B. Waschlappen als Schweiß Tuch) schnell am Rucksack befestigen

<sup>12</sup> Den benutze ich außer zum Waschen auch als Schweiß Tuch beim Laufen, da ich schnell ins Schwitzen komme.

<sup>13</sup> Evtl. tut's auch eine Plastiktüte, aber praktischer ist es, wenn man seinen Waschbeutel irgendwo aufhängen kann.

<sup>14</sup> Nicht alle Hütten haben eine Dusche ...

<sup>15</sup> ... kann natürlich auch ein anderes Fabrikat sein! ;-)

<sup>16</sup> alternativ Salami o.ä.

<sup>17</sup> Nicht zu weich und zu süß! - Sind gerade an heißen Tagen eine willkommene Speise.

<sup>18</sup> Zum Mitnehmen in der Trinkflasche - für den morgendlichen Liter Teewasser.

<sup>19</sup> Da hinein kommt das Brot. In der Hütte beim Frühstück auch gut als Unterlage geeignet.

<sup>20</sup> Damit lässt sich unterwegs einfach besser das Brot und die Wurst zuschneiden und man hat was zum Ablegen.

<sup>21</sup> Sogenannte "Gipfelschokolade"